

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET BOLA BASKET PUTRA DI SMP KRISTEN SATYA WACANA SALATIGA

Andrian Fernandes, Kukuh Pambuka Putra*, Angkit kinasih

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana
Email: kukuh.pambuka@staff.uksw.edu

Abstrak

Olahraga bola basket memerlukan kondisi kebugaran jasmani yang baik, untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik perlu program latihan yang memadai. Salah satu program latihan yang populer adalah metode fartlek. Tujuan dari penelitian ini adalah mempelajari pengaruh dari metode latihan fartlek yang dilakukan seminggu dua kali selama delapan minggu terhadap $VO_2\text{max}$ atlet basket putra siswa SMP Kristen Satya Wacana Salatiga. Penelitian ini merupakan studi penelitian pre-eksperimen *pretest-posttest*. Menurut studi pendahuluan, kebugaran jasmani pada atlet bola basket SMP Kristen Satya Wacana Salatiga memiliki kondisi kebugaran yang sangat buruk, dibuktikan dengan hasil tes cooper yang menunjukkan bahwa nilai $VO_2\text{max}$ pada atlet putra adalah $27,46 \text{ ml}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{min}^{-1}$ (sangat buruk). Nilai $VO_2\text{max}$ diukur dengan menggunakan metode cooper tes. hasil penelitian ini menunjukkan nilai rata-rata $VO_2\text{max}$ post-test pada siswa laki-laki adalah $53,49 \text{ ml}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{min}^{-1}$ (sangat baik). hasil nilai pre-test dan post-test setelah di uji dengan t berpasangan, dapat diketahui bahwa rata-rata nilai $VO_2\text{max}$ adalah $26,03111 \pm 7,5 \text{ ml}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{min}^{-1}$ ($p < 0,000$). Berdasarkan dari hasil penelitian ini, metode latihan fartlek dapat meningkatkan $VO_2\text{max}$ pada siswa atlet bola basket putra SMP Kristen Satya Wacana Salatiga.

Kata kunci : fartlek, $VO_2\text{max}$, kebugaran jasmani dan bola basket.

Abstract

Basketball requires a good physical fitness condition, a good physical fitness needs an adequate exercise program, one of the popular exercise program is fartlek method. The purpose of this study is to know the effect of fartlek method that have had done for eight weeks (twice in a week) towards the $VO_2\text{max}$ of SMP Kristen Satya Wacana's male basketball extracurricular. This is a pre-experiment pretest-posttest research. Based on the previous study about physical fitness, the participants of SMP Kristen Satya Wacana's basketball extracurricular had a poor physical fitness proven by the result of cooper test that shown the $VO_2\text{max}$ on SMP Kristen Satya Wacana's male basketball extracurricular was $27,46 \text{ ml}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{min}^{-1}$ (very poor). The $VO_2\text{max}$ was calculated using cooper test. The $VO_2\text{max}$'s result on this research is $53,49 \text{ ml}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{min}^{-1}$, which is very good. T-tests were used to determine the result of pretest and posttest, and the result of the $vo_2\text{max}$ is $26,03111 \pm 7,5 \text{ ml}\cdot\text{kg}^{-1}\cdot\text{min}^{-1}$ ($p < 0,05$). Based on the result of this research, fartlek could be used to increase the $VO_2\text{max}$ of basketball male athletes of SMP Kristen Satya Wacana Salatiga.

Keywords: Fartlek, $VO_2\text{max}$, physical fitness and basketball